

《哈達瑜伽》

图书基本信息

书名：《哈達瑜伽》

13位ISBN编号：9789576635137

10位ISBN编号：9576635136

出版时间：2007

出版社：文經出版社有限公司

作者：陳玉芬

页数：132

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《哈達瑜伽》

內容概要

哈達瑜伽是印度最古老的瑜伽流派，也是現今各種複合式瑜伽的元祖，其講求身心靈的平衡與健康，並且透過體位法、呼吸法和冥想來鍛鍊身心，開發自我潛能，十分受到現代人的歡迎。不過，哈達瑜伽經過了數千年的衍化，已發展出數百式瑜伽體位，每種體位都有各自的功效，造成許多有心學習、瞭解瑜伽的讀者的困惑。

有鑑於此，本書作者特地將其多年的哈達瑜伽教學經驗，結合多次前往印度取經的學習筆記，寫成《哈達瑜伽》。內容記載哈達瑜伽各系列的重要體位法，從初級到高階共105式，不但有正確的體位操練步驟，更載明能夠達到的健康功效，清楚詳實。

《哈達瑜伽》是初次接觸瑜伽者重要的學習參考，更是已接觸瑜伽多時、深厚基礎的朋友最佳的教學依據。

《哈達瑜伽》

作者簡介

陳玉芬

現為邱素貞瑜伽天地總經理，長期在台灣、大陸與港澳地區，及大洋洲的澳大利亞從事瑜伽推廣活動，具近三十年瑜伽教學經驗，為華人地區最火紅的瑜伽教師，學員遍及海內外。曾數度到瑜伽發源地印度修行、研討瑜伽，對國際瑜伽主要流派均有交流、涉獵。

目前專責華人師資的培訓，與瑜伽專業研討，並創先引進國際瑜伽教學各項輔助器練習法，使學員身心靈受惠無窮。所著瑜伽保健書籍與相關教材，擁有廣大讀者群，本本都是長銷、暢銷書。

《哈達瑜伽》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com